

## PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL BELAJAR LAY-UP BOLA BASKET (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 7 Surabaya)

**Moh Fatkhur Rohman**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [fatkurfik@gmail.com](mailto:fatkurfik@gmail.com)

**Abdul Rachman Syam Tuasikal**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan hal yang paling penting berkaitan dengan terjadinya proses belajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menggabungkan berbagai kondisi belajar ke dalam kegiatan belajar, penggabungan kondisi belajar tersebut dalam bentuk suatu metode pengajaran. Dalam hal ini peneliti mempunyai alternatif dengan memberikan latihan *mental imagery* pada siswa. *Mental imagery* merupakan kemampuan seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau ketrampilan di dalam mental atau dalam pikiran. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Dengan menggunakan metode *one group pretest-posttest desing*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik kelas XI 6 SMA Negeri 7 Surabaya yang berjumlah 37 siswa. Cara pengambilan data dilakukan selama 4 kali pertemuan yang terdiri dari *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian latihan *imagery* berpengaruh terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket, hal ini dibuktikan hasil rata-rata *pret-test* kelas eksperimen adalah 2.59 sedangkan rata-rata *post-test* kelas eksperimen adalah 3.19 dan nilai *t*-hitung sebesar 3.903 dengan signifikansi 0.00. Nilai *t*-tabel, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah 2.028. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari nilai *t*-tabel ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Oleh karena *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel ( $3.903 > 2.028$ ), maka hipotesis yang menyatakan "Adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya dinyatakan diterima dengan peningkatan sebesar 23.16 % terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket.

**Kata Kunci:** Latihan *imagery*, hasil belajar *lay-up*, bola basket

### Abstract

In the physical education learning, the most important that connected with the consist of learning process effectively are the ability of teacher to combine various learning situation into learning activity, the combining of those learning condition in a form of learning method. In this matter the researcher have alternative with giving the practice of mental imagery to students. Mental imagery is an ability of people to build a motion image or a skill in the mental or mind. The effect of exercise on learning outcomes imagery lay-up basketball students of class XI SMAN 7 Surabaya. This study used a quasi-experimental (quasi experiment). By using one group pretest-posttest design. In this design there is no control group and the subject are all students of class XI SMAN 7 Surabaya. Samples from this study are students of class XI participant 6 SMAN 7 Surabaya totaling 37 students. How data retrieval is done during 4 meetings consisting of a pre-test, treatments and post-test. Based on the research exercise imagery effect on learning outcomes lay-up basketball, this is evidenced average yield pre-test experimental class is 2.59 while the average post-test experimental class was 3.19 and the value of *t*-count equal to 3.903 with significance 00:00, *T*-table value, at significance level  $\alpha = 0.05$  is 2.028. From the above it is known that the *t*-count value is greater than *t*-table ( $t_{p} > t_{t}$ ). Therefore *t*-count larger than *t*-table ( $3.903 > 2.028$ ), the hypothesis which states "The influence of exercise on learning outcomes imagery lay-up basketball in class XI SMAN 7 Surabaya been accepted with improvement as big as 23.16 % to basketball lay-up learning result.

**Keyword:** Imagery exercise, learning outcomes lay-up, basketball

### PENDAHULUAN

Belajar adalah proses tingkah laku pada seorang individu sebagai adanya perubahan yang ada pada diri seseorang agar menjadi lebih baik dari sebelumnya, belajar merupakan kegiatan berproses dan merupakan

unsur yang sangat fundamental dalam setiap jenjang pendidikan. Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dan penting dalam keseluruhan proses pendidikan. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani hal yang paling penting berkaitan dengan

terjadinya proses belajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menggabungkan berbagai kondisi belajar ke dalam kegiatan belajar yang akan dilakukan. Sedangkan menurut Nursalim (2007: 91) belajar dapat disimpulkan sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan kognitif.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun 2016 di SMAN 7 Surabaya, pelajaran pendidikan jasmani khususnya saat pembelajaran bola basket materi *lay-up* menyatakan bahwa kemampuan *lay-up* dari setiap siswa masih perlu diperbaiki dan belum mencapai nilai Kriteria Minimal Kelulusan (KKM). Dengan hal tersebut untuk mencapai nilai KKM guru harus menambah jumlah pertemuan untuk menambah jumlah pertemuan untuk materi *lay-up*, namun hal tersebut akan menyita banyak waktu dan akan menimbulkan kebosanan pada siswa. Untuk menjawab permasalahan di atas peneliti mencoba alternatif penerapan latihan mental *imagery* dalam pembelajaran bola basket materi *lay-up*.

Fisher (dalam Amasiatu, 2013) menjelaskan bahwa *Imagery* adalah bahasa otak dalam arti yang sebenarnya, otak dapat membedakan antara suatu peristiwa fisik yang sebenarnya dan visualisasi yang sama. Maka alasan ini *imagery* dapat digunakan oleh otak untuk memberikan pengulangan, elaborasi, intensifikasi dan pelestarian urutan paling penting serta keterampilan. Menurut Maksum (2008: 119) *imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik. *Imagery* yang dimaksudkan sebagai “melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran”.

Manfaat *imagery* antara lain:

- a) Meningkatkan konsentrasi.
- b) Meningkatkan rasa percaya diri.
- c) Mengendalikan respon emosional.
- d) Memperbaiki latihan ketrampilan
- e) Mengembangkan strategi.
- f) Mengatasi rasa sakit.

*Lay-up* basket adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat–langkah–lompat (Sodikun, 1992: 64). Tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga dengan langkah terakhir melayang diudara. Gerakan melangkah

dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola (Ahmadi, 2007: 19).

Proses pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani selama ini adalah mayoritas hanya pemberian latihan nyata yang dimana siswa hanya diperintahkan untuk melakukan tugas-tugas (praktik) yang dimana memerlukan waktu yang cukup banyak sementara waktu yang dimiliki siswa dalam pembelajaran PJOK hanya 3x45 menit. Terkadang tugas praktek itu bisa membosankan siswa yang pada akhirnya tujuan yang diinginkan kurang tercapai secara maksimal.

Salah satu solusi atau variasi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah pemberian latihan *imagery* yang dikombinasikan dengan latihan nyata. Hal ini akan dapat membuat suasana baru sehingga memancing keingintahuan siswa sehingga siswa akan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga besar harapan siswa bisa mencapai Standart Ketuntasan Minimal (KKM) tanpa perlu ada jam tambahan untuk melakukan pengulangan materi.

## METODE

Jenis penelitian ini ada penelitian *eksperiment* yaitu eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang di lakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan atau (*treatment*) yang di kenakan pada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012: 65).

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya yang berjumlah 10 kelas dan yang menjadi sampel penelitian adalah kelas XI 6 SMA Negeri 7 Surabaya yang berjumlah 37. Pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* karena yang dipilih disini bukan individu melainkan kelompok atau area yang disebut dengan *cluster*. Dengan demikian pemilihan kelas untuk dijadikan sampel yaitu memanggil keseluruhan dari ketua kelas XI, kemudian diminta mengambil kertas yang telah disiapkan oleh peneliti. Dalam kertas tersebut terdapat tulisan sampel, ketua kelas yang terdapat kertas yang bertuliskan sampel tersebut akan dijadikan sampel penelitian (Maksum, 2012: 57).

Desain rencana penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-post-test design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat di ketahui secara pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2012: 97).

Dalam pengambilan data instrument yang digunakan yaitu tes *lay-up* kanan. Pelaksanaan tesnya yaitu *testee* berada disamping kanan sisi lapangan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay-up*. *Testee* mendapat 10 kesempatan untuk melakukan *lay-up shoot* namun sebelumnya diberi 1 kali kesempatan untuk mencoba. Skor dikatakan sah/dianggap masuk apabila langkah *lay-up shoot* benar dan bola masuk ke ring. Semakin banyak *testee* dapat memasukkan bola maka nilai atau pengkategorian kemampuan *lay-up shoot* nya semakin baik.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 0,0, nilai maksimal = 6,00, rata-rata (*mean*) = 1,59, nilai tengah (*median*) = 3,0 nilai sering muncul (*modus*) = 3,0, dengan simpang baku (*Std.Deviation*) = 1,607, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 0,0, nilai maksimal = 7,0, rata-rata (*mean*) = 3.19 nilai tengah (*median*) = 3,0, nilai sering muncul (*modus*) = 4,0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,697.

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 22*.

**Tabel 1 hasil perhitungan uji normalitas**

	Pre-test	Post-test
P value	0.078	0.079
Signifikan	0.05	0.05
Kategori	Normal	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (*Sig*) > 0,05, maka semua variabel berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket pada siswa kelas XI 6 SMA Negeri 7 Surabaya. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t akan tetapi sebelum dilakukan pembuktian hipotesis terlebih dahulu akan dianalisa tingkat kesetaraan skor *pre-test* kelas eksperimen dengan uji-t. Hasil uji-t terhadap *pre-test* kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2 hasil rangkuman pre-test post-test**

Kelas	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Sig
Pre-test	2.59	3.903	2.028	0.00
Post-test	3.19			

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pret-test* kelas eksperimen adalah 2.59 sedangkan rata-rata *post-test* kelas eksperimen adalah 3.19 dan nilai t-hitung sebesar 3.903 dengan signifikansi 0.00. Nilai t-tabel, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah 2.028. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ( $t_h > t_t$ ). Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $3.903 > 2.028$ ), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya dinyatakan "**diterima**". Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai rata-rata (*mean*) *post-test* kelas eksperimen.

hal Hal ini membuktikan bahwa penerapan latihan *mental imagery* memberikan pengaruh yang signifikan pada siswa dalam hasil belajar *lay-up* bola basket.

Pengaruh penggunaan latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket studi pada peserta didik kelas XI 6 SMA Negeri 7 Surabaya dipergunakan rumus berikut:

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan} &= \frac{Md}{Mpre} \times 100 \% \\ &= \frac{0,6}{2,59} \times 100 \% \\ &= 23.16 \% \end{aligned}$$

Berdasarkan dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada keterampilan *lay-up* bola basket sebesar 23.16 % setelah diberikan perlakuan latihan *imagery*.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik pada kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik. Pemberian perlakuan selama 4 kali pertemuan dengan frekuensi 1 kali seminggu selama jam pembelajaran PJOK. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan pada siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *lay-up* kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 3.903 > t tabel = 2.028 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh



latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya dinyatakan **diterima**. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya. Adanya peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket karena latihan *imagery* yang diberikan sesudah pembelajaran *lay-up* bola basket. *Imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan keterampilan seorang pemain atau atlet dalam proses menguasai teknik-teknik yang sulit pada cabang yang dipilihnya, ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada peserta kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya diketahui bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan hasil belajar *lay-up*, hal ini dikarenakan latihan *imagery* memberi pengalaman yang lebih mendalam tidak hanya pada pengalaman gerak fisik tapi juga pengalaman gerak pada kognitif siswa sehingga hasilnya siswa akan merasa mudah untuk menguasai gerakan yang sulit dan kompleks. Hanya saja siswa harus benar-benar serius saat melakukan latihan ini apabila ingin memperoleh hasil yang maksimal karena pada latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi yang baik dalam prosesnya. Penelitian pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik SMA Negeri 7 Surabaya memberi kesempatan kepada para siswa untuk dapat menguasai dan meningkatkan keterampilan *lay-up* dengan mudah, selain itu siswa juga dapat memperoleh pengetahuan tentang apa itu latihan *imagery* dan kegunaannya berkaitan dengan upaya meningkatkan penguasaan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola basket.

Latihan *imagery lay-up* pada bola basket yang telah dilakukan di SMA Negeri 7 Surabaya terdapat tiga tahapan yaitu tahap latihan keterampilan awal, tahap latihan *imagery* dengan kata pemicu/kata kunci, dan tahap latihan keterampilan *lay-up* disertai dengan kata pemicu dengan tahapan latihan *imagery* ini siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya yang tergolong masih pemula menjadi lebih mudah untuk melakukan *lay-up* bola basket yang merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai bagi atlet atau pemain pemula karena memiliki rangkaian gerakan yang kompleks, biasanya pemain muda/pemula sering gagal melakukan gerakan ini karena mereka sering salah langkah atau sering dikenal dengan *traveling* dan biasanya karena mereka cenderung terlalu memusatkan pada penguasaan bola sampai terjadi *double*.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya.

Dengan demikian latihan *imagery* ini dapat menjadi solusi bagi pembelajaran PJOK tentang teknik dalam bola basket dan bahkan bisa untuk materi materi pembelajaran lain dan bisa juga bagi siswa pemula yang kesulitan dalam melakukan gerakan *lay-up* maupun gerakan yang lain dalam bolabasket. Hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang positif dan signifikan latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya.
2. Besarnya pengaruh penggunaan latihan *imagery* terhadap hasil belajar *lay-up* bola basket dibuktikan dengan perhitungan presentase pengaruh yaitu sebesar 23.16 %.

### Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru maupun siswa atau pemain

Pada suatu pembelajaran pasti ada beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam belajar khususnya saat materi praktek, untuk menguasai suatu teknik yang mempunyai tingkat kekomplekan gerakan diperlukan latihan yang terartur sebagai solusinya dapat menggunakan latihan *imagery* sebagai salah satu cara agar teknik tersebut dapat mudah untuk dikuasai, selain itu latihan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat meningkatkan kemampuan mental sehingga seorang pemain ataupun siswa siap untuk menghadapi suatu latihan maupun pertandingan, latihan *imagery* tersebut bisa digunakan sebelum, saat ataupun sesudah berlatih, dan juga saat bertanding.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Supaya hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental bagi siswa atau pemain untuk meningkatkan kemampuannya, baik dari segi fisik maupun psikologi dan untuk mengetahui hasil *imagery*, sebaiknya narasi *imagery* dikonsultasikan kepada ahli psikologi olahraga yang relevan dengan tujuan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amasiatu, N.A. 2013. Mental Imagery Reharsal As A Psychological Technique To Enhancing Sports Performance. *Journal Education Research Internasional*. Vol 1. Hal 69.
- FIBA 2012. Terjemahan PP PERBASI *Perturan Resmi Permainan Bola Basket*. Tanpa Penerbit.
- Holmes, P. & Collins, D. 2001. The PETTLEP approach to motor imager. A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol 13. Hal 60-83.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (1988). *Keterampilan Motorik pengantar teori dan metode*. Depdikbud, Dikti, Jakarta
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Diktat Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyasa, E.H. 2015. *Guru dalam Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu., Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nursalim, Mochamad. dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Subini, Nuril. dkk. 2012. *Psikologi Pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- PERBASI. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Tanpa Penerbit.
- Sukamto. 2013. *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikulerbolabasketsma N 1 Bantul*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Taylor, J., & Wilson, G. 2005. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vasconcelos, Tiago. dkk. 2016. The influence of inspiratory muscle training on lung function infemale basketball players - a randomized controlled trial. *Porto Biomedical Journal*. Vol. 4. Hal. 1-2.